

## Gesunder Körper & Geist = Fit für den Alltag / 07.03. - 14.03.2026

ZEIT	Samstag 07.03.	Sonntag 08.03.	Montag 09.03.	Dienstag 10.03.	Mittwoch 11.03.	Donnerstag 12.03.	Freitag 13.03.	Samstag 14.03.
08:00		Morning Stretching (30 min) (Fellina)	Mobility Yoga (30 min) (Fellina)		Morgenwalk zum Strand (Michél)	Mobility Yoga (30 min) (Fellina)	Beach Yoga (30 min) (Fellina)	
08:30	Anreise							Abreise
10:00		softes Intervalltraining (Michèl)	Beach Games (Michèl)		Aerobic (leichte Schrittfolge) (Fellina)	softes Intervalltraining (Michèl)	Gymnastik (Fellina)	
10:30								
11:00		Wellness Rückenfit (Fellina)	Bodyfit (Fellina)			Wellness Yoga (Fellina)	easy Zirkeltraining am Strand (Michél)	
11:30								
14:00		Aqua Fitness (30min) (Michèl)	Aqua Fitness (30min) (Michèl)	FREI	Aqua Fitness (30min) (Michèl)	Aqua Fitness (30min) (Michèl)	Aqua Fitness (30min) (Michèl)	
14:30								
15:00			Walking / zügiges Gehen zum Strand (30 min) (Fellina)		Power Yoga (Fellina)		Rückenfit mit Meerblick (Fellina)	
15:30								
16:00		Strand Workout (Michèl)	easy Zirkeltraining am Strand (Michèl)		Wellness Rückenfit (Michél)	kleine Wanderung (Michèl)	Po Express (30 min) (Michèl)	
16:30	Begrüßung							
17:00	und Kennenlernspiele (Beide)	Stretch & Relax (30 min) (Fellina)	Sunset Meditation (30min) (Fellina)		Sundown Yoga (Fellina)	Stretch & Relax (30 min) (Fellina)	Sunset Meditation (30min) (Fellina)	
17:30								

Michèl = blau

Fellina = lila

Programmänderungen vorbehalten.